

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi tua adalah hal yang sudah pasti dan tidak dapat dicegah maupun dihindari oleh setiap manusia. Sebagaimana dengan sabda Rasulullah SAW, “Hai hamba-hamba Allah, berobatlah kalian, karena sesungguhnya Allah SWT tidak sekali-sekali membuat penyakit melainkan Dia membuat pula obatnya, kecuali satu penyakit, yaitu penyakit tua" (HR. Ahmad).

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang, hal ini disebabkan oleh penurunan angka fertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian), serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*), yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. Pusat data dan informasi Kementrian Kesehatan RI menunjukkan bahwa belum seluruh provinsi Indonesia berstruktur tua. Ada 19 provinsi (55,88%) provinsi Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua. Dari data tersebut ada tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar yaitu di Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%) (KEMENKES, 2017).

Seiring dengan bertambahnya usia, lansia lebih cenderung mengalami cedera akibat kecelakaan. Perubahan fleksibilitas baroreseptor cenderung membuat lansia mengalami hipotensi postural, menyebabkan pandangan berkunang-kunang, kehilangan keseimbangan, dan jatuh. Jatuh merupakan suatu kejadian yang tidak terduga dimana seseorang tiba-tiba berada di permukaan tanah, lantai, atau level di bawahnya. Dari semua tempat, sebagian besar jatuh terjadi di kamar tidur atau kamar mandi dan terkait dengan pergi ke atau dari kamar mandi, naik atau turun dari tempat tidur, atau bangun dari kursi. Jatuh lebih banyak terjadi pada lansia yang aktif dibandingkan dengan yang tidak aktif, tetapi lansia yang lemah dan memiliki kesulitan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari lebih sering mengalami jatuh berulang. Lanjut usia sering mengalami peristiwa jatuh dipengaruhi oleh faktor menurunnya kemampuan fisik pada lansia. Faktor-faktor yang biasanya mempengaruhi lansia untuk beresiko jatuh, yaitu diantaranya ada faktor dalam diri, aktivitas, lingkungan, dan pemakaian obat-obatan (Stockslager & Schaeffer, 2008).

Survei masyarakat di Amerika Serikat didapatkan sekitar 30% lansia yang berumur lebih dari 65 tahun jatuh setiap tahunnya Nurkuncoro *et al.*, (2015). Lima persen dari penderita jatuh ini mengalami patah tulang atau memerlukan perawatan di rumah sakit sedangkan di rumah-rumah perawatan berkisar 50% penghuninya mengalami jatuh dan memerlukan perawatan di rumah sakit sekitar 10-25%. Diestimasi 1% lansia yang jatuh akan mengalami fraktur kolum femoris, 5% akan mengalami fraktur tulang lain

seperti iga, humerus, pelvis, 5% akan mengalami perlukaan jaringan lunak. Perlukaan jaringan lunak yang serius seperti subdural hematoma, hemarthroses, memar dan keseleo otot juga merupakan komplikasi akibat jatuh (Darmojo & Martono, 2004). Dari hasil survei tersebut menunjukkan bahwa setengah dari lansia yang mengalami jatuh mempunyai resiko jatuh kembali. Dalam mengurangi risiko jatuh diperlukan latihan untuk meningkatkan kekuatan anggota gerak bawah, meningkatkan keseimbangan, dan program jalan pada lansia. Dari ketiga aspek tersebut, latihan yang cocok untuk mengurangi risiko jatuh adalah *otago exercise programme*.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Patel & Pachpute (2015) *Otago exercise programme* sangat efektif dalam meningkatkan kekuatan anggota gerak bawah, meningkatkan keseimbangan dan pola jalan terhadap kejadian jatuh pada lanjut usia di India. *Otago exercise programme* dapat digunakan di dalam praktek klinik dan juga sebagai program latihan di rumah untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan dimana hal tersebut akan sangat membantu dalam mengurangi faktor risiko jatuh pada lansia. Melihat latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk meneliti kembali tentang Pengaruh *Otago Exercise Programme* Terhadap Risiko Jatuh pada Lanjut Usia.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh *Otago Exercise Programme* Terhadap Risiko Jatuh pada Lanjut Usia ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah *Otago Exercise Programme* dapat mencegah risiko jatuh pada lanjut usia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk memberikan latihan sehingga dapat mencegah risiko jatuh pada lanjut usia.
- b. Untuk menganalisa pengaruh *Otago Exercise Programme* terhadap risiko jatuh pada lanjut usia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Manfaat bagi masyarakat

Untuk memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat mengenai pengaruh *Otago Exercise Programme* terhadap risiko jatuh pada lanjut usia.

b. Manfaat bagi pelayanan kesehatan

Untuk memberikan informasi kesehatan mengenai pengaruh terhadap risiko jatuh pada lanjut usia.

c. Manfaat bagi institusi

Untuk menambah referensi dalam pengetahuan dan pengajaran ilmu fisioterapi khususnya pada kompetensi geriatri.

2. Manfaat Praktis

Untuk mempelajari lebih mendalam tentang pengaruh *Otago Exercise Programme* terhadap risiko jatuh pada lanjut usia.